

PENGARUH RELIGIOSITAS TERHADAP STRES PADA TARUNA TINGKAT I POLITEKNIK PELAYARAN SUMATRA BARAT

THE EFFECT OF RELIGIOSITY ON STRESS IN THE YEAR LEVEL I POLYTECHNIC OF WEST SUMATRA SEA

Hanifah Thahri¹, Hasneli², Widia Sri Ardias³

²Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang: hasneli@uinib.ac.id

³Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang: widiasri@uinib.ac.id

ABSTRACT

Introduction *The purpose of this research is to explore the impact of religiosity in stress reduction in level I cadets at sailing Polytechnic in West Sumatra. The participants involved consist of 123 cadets sampled through stratified sampling procedure.*

Method *Instruments used include scale of religiosity and scale of stress. Religiosity has five dimensions, namely, belief, worship or religious practice, experience, religious knowledge, and practice or consequence while stress has two aspects, i.e. biological and psychological aspects.*

Result *This study finds that 83.7% of the participants has high level of religiosity. Similarly, the level of stress experienced is also categorized as high at 50.4% of the participants. Religiosity is found to have a significant influence on stress indicated at -6.533 with t-score religiosity. The negative value indicates that the higher the level of religiosity the cadets have, the lower stress level is experienced. Conversely, declining levels of religiosity contributes to the increase of stress.*

Conclusions and recommendation *This finding suggests that religiosity seems to have a significant role in reducing stress. Further study is needed to confirm if institutional initiatives to supplement the curriculum with programs promoting religious activity may result in lower stress levels.*

Keyword *Religiosity, Stress, Youth*

ABSTRAK

Pendahuluan Politeknik Pelayaran Sumatra Barat merupakan pendidikan tinggi semi-militer yang menanamkan pendidikan karakter yaitu berupa kerapian, kedisiplinan, tanggap, tanggung jawab dan handal. Selama pendidikan di Politeknik Pelayaran Sumatra Barat taruna diharuskan tinggal di asrama, mengalami rutinitas yang padat dan adanya tuntutan akademis yang membuat taruna menjadi tertekan. Banyak penelitian sebelumnya memprediksi bahwa Dengan adanya religiositas yang dimiliki taruna, mereka mampu mengatasi semua beban masalah yang dihadapi. Sedangkan jiwa yang tingkat spiritual kurang bagus dapat menyebabkan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh religiositas terhadap stres Taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 123 orang.

Metode Penelitian ini menggunakan skala religiositas dan skala stres. Religiositas memiliki lima dimensi, yaitu kepercayaan, ibadah atau praktik keagamaan, pengalaman, pengetahuan agama, dan pengamalan atau konsekuensi. Sedangkan stres memiliki dua aspek, yaitu aspek biologis dan psikologis.

Hasil Penelitian ini membuktikan bahwa tingkat religiositas taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat dikategorikan tinggi yaitu 103 orang dengan persentase 83,7%, tingkat

stres taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat dikategorikan tinggi yaitu 62 orang dengan persentase 50,4%. Serta religiositas memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stres yaitu dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan t_{hitung} religiositas sebesar -6,533. Nilai negatif pada t_{hitung} religiositas berarti bahwa kenaikan religiositas terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Sebaliknya penurunan tingkat religiositas akan meningkatkan tingkat stres pada taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat.

Diskusi dan Saran Hasil penelitian ini membuktikan bahwa religiositas ternyata memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengurangi stres pada taruna. Hasil ini menjadi catatan penting terutama bagi instansi Politeknik Pelayaran Sumatra Barat untuk dapat mendukung peningkatan religiositas taruna dengan seperti pembuatan program rutin keagamaan, meningkatkan sarana ibadah, dan lain sebagainya yang bertujuan untuk memberikan ruang beribadah bagi taruna sehingga bisa meningkatkan atau mempertahankan religiositasnya. Ketika religiositas taruna tinggi maka tingkat stress mereka dapat ditekan sehingga keberhasilan taruna dalam pendidikan juga diprediksi akan lebih tinggi.

Kata Kunci : *Religiositas, Stres, Taruna*

Pendahuluan

Modernisasi kehidupan saat ini mengharuskan manusia hidup bersaing dan melakukan perubahan ke arah yang lebih maju dan meningkatkan berbagai aspek dalam kehidupan berupa kebutuhan emosional, material dan agama. Agama dalam kehidupan manusia merupakan pedoman kehidupan di dunia dan akhirat. Manusia harus dapat menjaga keseimbangan antara dua kebutuhan, yaitu kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani. Kebutuhan rohani (agama) mengandung dua dimensi yaitu hubungan horizontal (hubungan manusia dengan sesama makhluk Tuhan lainnya) dan hubungan vertikal (hubungan manusia dengan pencipta).

Nashori menjelaskan bahwa jika seseorang selalu patuh terhadap ajaran agama, berusaha mempelajari ilmu agama, serta menjalankan ritual dan merasakan pengalaman beragama hal itu merupakan bentuk hubungan manusia dengan penciptanya. Jika orang tersebut mampu melaksanakan dimensi-dimensi religiositas tersebut dalam perilaku dan kehidupannya, maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang yang religius. (Ghufron & Risnawati, 2011).

Manusia seringkali mendapatkan banyak rintangan dan hambatan dalam

usaha pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut, sehingga muncul tekanan yang dialami manusia yaitu berupa stres. Suatu hal yang melekat pada kehidupan manusia baik dalam kadar berat atau ringan dan dalam jangka panjang atau pendek disebut dengan stres. Semua orang akan merasakan stres. Menurut Slamet dan Sumarno (2003) Stres merupakan keadaan di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sebanding dengan kemampuan untuk mengatasi beban, hal tersebut diistilahkan dengan stres. (Slamet, 2003).

Manusia membutuhkan waktu lama dan bahkan tidak jarang gagal dalam mengatasi stres tersebut, sehingga mengalami kesulitan dalam bekerja ataupun melakukan aktivitas harian lainnya. Menurut Gunarsa (dalam Ardhi, 2018) dalam menghadapi dunia perkuliahan mahasiswa dihadapi berbagai tantangan lain. Berbagai macam perubahan dialami individu, antara lain mulai terjadinya perbedaan bentuk kegiatan pembelajaran antara sekolah menengah atas (SMA) atau sekolah menengah kejuruan (SMK) dengan pendidikan tinggi.

Menurut Dyson & Renk (dalam Ardhi, 2018) masalah lain yang dapat terjadi yaitu menghadapi tekanan akibat proses akulturasi budaya baru di tempat pendidikan. Mahasiswa harus dapat

menghadapi perubahan kebudayaan, gaya hidup, lingkungan serta dituntut untuk mampu mengatasi masalah hidupnya dengan baik agar tidak menghambat proses pendidikan yang dijalani.

Stres akademik muncul saat harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya. Stres ini meningkat setiap tahunnya seiring dengan tuntutan terhadap individu yang berbakat dan berprestasi yang tidak pernah berhenti. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh University of California (UCLA), Los Angeles terhadap lebih dari 300.000 mahasiswa tingkat satu pada 500 universitas, ditemukan bahwa dibandingkan dengan masa lalu, saat ini terdapat lebih banyak mahasiswa tingkat satu yang mengalami stres dan depresi.

Penelitian lain di tahun 2015 oleh Gregg Henriques, Ph.D, seorang professor dari James Madison University di Virginia menyimpulkan hasil yang senada bahwa 20 % mahasiswa masa kini mencari perawatan dan konsultasi jiwa terkait tekanan yang mereka alami di dunia akademis. Bahkan 9 % di antaranya mengaku, secara serius mereka sempat terlintas untuk bunuh diri karena tak kuat menanggung beban yang dialaminya (Science.idntimes.com)

Apa yang dialami oleh beberapa responden penelitian di atas juga dialami pada Taruna politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa taruna tingkat satu politeknik pelayaran Sumatra barat, sebagian taruna mengalami stress yang berdampak pada aktivitas keseharian taruna. Berbagai macam cara dilakukan untuk menyikapi stresor yang ada. Subjek MI memilih bertahan dengan situasi dan kondisi yang menekan, sedangkan subjek AR mencari cara agar tidak jenuh dengan rutinitas yang ada.

Studi yang dilakukan oleh Pargament dengan judul *The Psychology of Religion and Coping* (1997) koping religius merupakan salah satu metode koping yang menggunakan pendekatan agama dalam

mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi. Koping religius ini mempengaruhi pola kognitif seseorang ketika mencari solusi dalam menghadapi situasi sulit dan dapat meningkatkan religiositas seseorang. Koping religius ini terjadi ketika situasi yang *stressful* dapat memobilisasi banyaknya respon koping. Hasil studi ini menunjukkan bahwa religiositas berdampak terhadap cara individu dalam menghadapi stres.

Penelitian lain Utami (2012) Juga menunjukkan bahwa agama dapat menjadi kekuatan positif untuk kesehatan fisik dan mental. Namun agama juga mempunyai efek yang buruk, sehingga secara potensial dapat memperburuk masalah. Oleh karena itu, Pargament menghipotesiskan dua pola koping religius, yaitu koping religius positif dan koping religius negatif. Bentuk koping religius positif yaitu hubungan yang aman dengan Tuhan, suatu keyakinan dimana ada sesuatu yang lebih berarti yang ditemukan dalam kehidupan, dan rasa spiritual dalam hubungannya dengan orang lain. Sebaliknya koping religius negatif melibatkan ekspresi yang kurang aman dalam hubungannya dengan Tuhan, pandangan yang lemah dan tidak menyenangkan terhadap dunia.

Politeknik Pelayaran merupakan pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan kementerian perhubungan dengan sistem pendidikan semi-militer yang menanamkan pendidikan karakter yaitu berupa kerapian, kedisiplinan, tanggap, tanggung jawab, dan handal. Individu yang menempuh pendidikan tinggi di Politeknik Pelayaran dikenal dengan sebutan taruna. Selama pendidikan taruna mereka diharuskan tinggal di asrama dan semua rutinitas telah dijadwalkan, adanya tuntutan akademis, lingkungan dan sosial budaya, serta tekanan yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada perguruan tinggi lainnya.

Selama masa pendidikan taruna hidup di asrama dengan segala rutinitas dan tugas yang telah terjadwal, membentuk kepribadian yang mandiri dan disiplin pada taruna, maka pihak kampus dan asrama

mengatur semua kegiatan taruna. Bentuk kegiatan rutin taruna yaitu mengikuti semua mata kuliah dikelas, mengikuti kajian (membaca Al-Qur'an) setiap jum'at yang diadakan di masjid kampus, mengikuti olah raga pagi dan sore, dan mengikuti pidato bahasa inggris sebagai syarat untuk bisa pesiar (istilah pulang kerumah setiap sabtu dan minggu sore kembali ke asrama). Ada beberapa aturan tambahan yang tidak sama dengan tempat pendidikan atau universitas pada umumnya. Aturan tersebut bersifat semi-militer seperti adanya keharusan untuk tinggal di asrama selama waktu yang ditentukan untuk para taruna, tidak diperkenankannya membawa alat komunikasi (HP) untuk taruna. Peraturan dan sistem pendidikan di Politeknik Pelayaran Sumatra Barat yang berbeda dari sekolah pada umumnya, memberikan tekanan bagi taruna. Kewajiban taruna untuk tinggal di asrama membuat batasan pergaulan sosial bagi taruna. Etika taruna dalam bersikap, bertutur kata, dan berperilaku membentuk koridor ketat, disertai berbagai sanksi jika melanggarnya. Menjalani kehidupan baru di lingkungan Politeknik Pelayaran Sumatra Barat tidak mudah bagi para taruna, khususnya taruna tingkat satu.

Dalam menghadapi lingkungan yang baru, awalnya taruna merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri, karena taruna berasal dari berbagai daerah yang berbeda sosial, budaya, agama dan suku. Hal ini membuat taruna harus mampu menyesuaikan diri dan terbiasa dengan lingkungannya yang baru. Menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 2003) remaja merupakan masa penuh topan dan tekanan (*storm and stress*), dimana remaja dalam masa goncang yang ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati.

Studi yang dilakukan oleh Pargament (1997) menjelaskan bahwa pentingnya mengkaji lebih jauh terkait dengan stres yang dialami mahasiswa, termasuk pada taruna. Salah satu faktor yang membantu mahasiswa untuk mengatasi stres adalah religiositas. Yaitu dengan koping religius

merupakan salah satu metode koping yang menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan yang sedang mereka hadapi (Pargament, 1997).

Berdasarkan uraian dan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melihat apakah ada pengaruh religiositas terhadap stres yang dialami taruna.

Religiositas

Menurut Glock dan Stark yang dikutip oleh Ancok dan Suroso (2011), kata religiositas muncul dari istilah agama yang berarti sistem simbol, sistem keyakinan, sistem nilai, dan sistem perilaku yang terlembaga, semuanya terpusat pada persoalan-persoalan yang dihayati sebagai yang paling maknawi. Sedangkan Nasution (dalam Jalaluddin, 2012) menjelaskan bahwa intisari dari religiositas yaitu ikatan yang harus dipegang dan dipatuhi manusia.

Glock dan Stark (dalam Subandi, 2013) membagi dimensi religiositas menjadi lima, termasuk:

- a. Keyakinan agama (dimensi ideologis).
Sejauh mana seseorang menerima dan mengakui hal-hal dogmatis dalam agamanya disebut dimensi kepercayaan. Misalnya, iman pada Tuhan, keberadaan malaikat, surga, nabi dan sebagainya.
- b. Praktek keagamaan (dimensi ritual).
Ini adalah tingkat di mana seseorang melakukan kewajiban ritual dalam agamanya. Misalnya dengan melakukan sholat, zakat, puasa, naik haji dan sholat.
- c. Dimensi Pengalaman
Perasaan religius yang telah dijalani dan dialami. seperti merasa dekat dengan Tuhan, beristirahat sambil berdoa, disentuh dengan mendengarkan tulisan suci, takut berdosa, merasa senang bahwa doanya dijawab, dan sebagainya adalah dimensi pengalaman. Pengalaman keagamaan dirasakan langsung oleh mereka yang menjalaninya
- d. Pengetahuan agama (dimensi intelektual)
sejauh mana seseorang mengetahui dan memahami ajaran agamanya,

Pengaruh Religiositas terhadap *Stress* pada Taruna Tingkat I Politeknik
Pelayaran Sumatra Barat

khususnya yang ada dalam kitab suci, hadis, pengetahuan tentang hukum dan sejarah agama.

e. Dimensi Pengamalan

Perilaku kehidupan sosial seseorang dimotivasi oleh ajaran agamanya, termasuk dimensi praktiknya. Misalnya memberi kekayaan untuk tujuan keagamaan dan sosial, mengunjungi orang sakit, memperkuat persahabatan dan membantu orang yang sedang berjuang.

Stres

Menurut Nevid, Spencer, dan Beverly (2005) stres adalah suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme yang mendorong agar ia beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka.

Sarafino (2011) membagi aspek stres menjadi dua, yaitu:

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres yaitu gejala fisik. Individu yang mengalami stres akan merasakan sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, jantung berdetak lebih cepat dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stress antara lain:

1) Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi *stress* ini dapat mengganggu proses berfikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi.

2) Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah,

kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan membuat frustrasi.

3) Gejala Tingkah Laku

Kondisi stres dapat memengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Politeknik Pelayaran Sumatra Barat

Politeknik Pelayaran Sumatra Barat merupakan satu-satunya Politeknik Pelayaran yang ada di Sumatra Barat. Politeknik Pelayaran Sumatra Barat ini memakai sistem semi-militer dan diwajibkan tinggal di asrama yang memberikan tekanan yang berbeda. Individu yang menempuh pendidikan disini disebut dengan taruna. Kehidupan taruna telah ditertibkan dengan sebuah aturan yang bertujuan untuk membentuk kedisiplinan pada diri taruna.

Hipotesis dalam penelitian ini, yaitu:

Ha: Ada pengaruh antara tingkat religiositas terhadap stres pada taruna.

Ho: Tidak ada pengaruh antara tingkat religiositas terhadap stres pada taruna.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif kausal dengan analisis regresi, karena penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidak adanya pengaruh antara kedua variabel penelitian.

Variabel dalam penelitian ini yaitu, religiositas dan stres. Religiositas menurut Glock dan Stark (dalam Subandi, 2013) memiliki lima dimensi, antara lain Keyakinan agama (dimensi ideologis), Praktek keagamaan (dimensi ritual), dimensi pengalaman, pengetahuan agama (dimensi intelektual), dan dimensi pengamalan. Sedangkan aspek stres menurut Sarafino dan Smith (2011: 60) dibagi menjadi dua yaitu, aspek biologis dan aspek psikologis.

Subjek dalam penelitian ini adalah Taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Sampel yang didapat adalah 123 orang yang terdiri dari tiga jurusan. Jumlah masing-masing jurusan yaitu, 53 orang Nautika, 42 orang Teknologi Nautika, dan 28 orang Transportasi Laut.

Instrumen penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari skala religiositas dan skala stres. Kuesioner disebarkan langsung ke taruna tingkat I yang mana peneliti bertatap langsung dengan subjek.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 104 butir pernyataan untuk variabel religiositas, 78 butir pernyataan dinyatakan valid karena *Corrected Aitem-Total Correlation* lebih besar dari 0,30. Sedangkan uji validitas variabel stres dari 68 butir pernyataan, 56 butir pernyataan dinyatakan valid. Sementara itu hasil uji reliabilitas dari kedua variabel diketahui nilai *Cronbach's Alpha* 0,962 untuk skala religiositas dan 0,954 untuk skala stres.

Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah taruna tingkat I politeknik pelayaran Sumatra Barat. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 123 taruna yang terdiri dari tiga jurusan yaitu jurusan Nautika, Teknologi Nautika dan Transportasi Laut. Sampel masing-masing jurusan yaitu Nautika terdiri dari 53 orang, Teknologi Nautika terdiri dari 42 orang dan Transportasi laut terdiri dari 28 orang. Responden dalam penelitian ini berjumlah 123 taruna tingkat I. Terdiri dari 103 orang laki-laki dan 20 orang perempuan. Taruna tingkat I terdiri dari tiga jurusan yaitu jurusan nautika berjumlah 53 orang, teknologi nautika berjumlah 42 orang dan jurusan transportasi laut 28 orang. Semua responden penelitian beragama islam. Rata-rata latar belakang sekolah responden yaitu lulusan SMA.

Berdasarkan analisis IBM *SPSS Statistic 21*, didapatkan bahwa dari 123 taruna tingkat I yang diteliti, 20 taruna tingkat I atau 16,3% memiliki tingkat religiositas yang rendah dan 103 taruna tingkat I atau 83,7% memiliki tingkat religiositas yang tinggi. Berdasarkan besaran persentase religiositas taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat dapat dikategorikan tinggi.

Sedangkan kategorisasi stres taruna didapatkan bahwa dari 123 taruna tingkat I yang diteliti, 61 taruna tingkat I atau 49,6% memiliki tingkat stres yang rendah dan 62 taruna tingkat I atau 50,4% memiliki tingkat stres yang tinggi. Berdasarkan besaran persentase stres taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat dapat dikategorikan tinggi.

Berdasarkan hasil uji determinasi (*R Square*), diketahui bahwa nilai kuadrat R sebesar 0,261 (26,1%), ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan model regresi yang diperoleh di mana variabel independen, yaitu religiositas, memiliki pengaruh pada variabel stres 26,1%. Ini menunjukkan bahwa pengaruh religiositas terhadap stres sesuai dengan rentang koefisien 0,20 - 0,399 yang termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan 73,9% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

Uji Independent Sample Test pada variabel Religiositas berdasarkan jenis kelamin tampak bahwa $F = 3,269$ ($p = 0,073$). Karena p di atas 0,05, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan varians pada data religiositas laki-laki dan perempuan (data equal/homogen). Nilai t_{hitung} 0,348 ($sig > 0,05$), artinya ada perbedaan religiositas laki-laki dan perempuan. Pada tabel 22 di atas terlihat bahwa religiositas laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan ($282,39 > 280,35$).

Sedangkan pada variabel stres nilai $F = 1,614$ ($p = 0,206$). Karena p di atas 0,05, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan varians pada data tingkat stres laki-laki dan perempuan (data equal/homogen). Nilai t_{hitung} -3,362 ($sig <$

0,05), artinya tidak ada perbedaan tingkat stres laki-laki dan perempuan. Pada tabel 24 di atas terlihat bahwa stres laki-laki lebih rendah dibandingkan perempuan ($100,48 < 120,60$).

Sementara itu hasil uji hipotesis menunjukkan, t_{hitung} pada religiositas adalah -6,533 dan nilai signifikan sebesar 0,000 pada tingkat signifikan 0,05. Dapat disimpulkan bahwa $0,000 < 0,05$ maka hipotesis “Religiositas berpengaruh negatif secara signifikan terhadap stres pada taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat” dapat diterima. Nilai negatif pada t_{hitung} religiositas berarti bahwa kenaikan religiositas terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Sebaliknya, penurunan tingkat religiositas akan meningkatkan tingkat stres pada taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat.

Pembahasan

Sesuai dengan tujuan yang telah dijelaskan bagian awal, penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya pengaruh religiositas terhadap stres pada taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat.

Berdasarkan data hasil penelitian dari jumlah subjek 123 taruna tingkat I yang diteliti menunjukkan bahwa sebanyak 20 taruna tingkat I atau 16,3% memiliki tingkat religiositas yang rendah dan 103 taruna tingkat I atau 83,7% memiliki tingkat religiositas yang tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa religiositas taruna tingkat I dikategorikan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian Reza (2013) dengan judul penelitian hubungan antara religiositas dengan moralitas pada remaja di Madrasah Aliyah (MA) bahwa religiositas diwujudkan melalui intensitas dari serangkaian pelaksanaan ibadah. Sedangkan penelitian Purwati & Lestari (2012) menunjukkan bahwa tingkat religiositas yang tinggi cenderung berserah diri dan dekat dengan Tuhan, menerima dan

menyadari masalah yang dihadapi dan mengambil hikmah dari masalah tersebut.

Selanjutnya untuk tingkat stres taruna, didapatkan bahwa dari 123 taruna tingkat I yang diteliti 61 taruna tingkat I atau 49,6% memiliki tingkat stres yang rendah dan 62 taruna tingkat I atau 50,4% memiliki tingkat stres yang tinggi. Berdasarkan besaran persentase stres taruna tingkat I dikategorikan tinggi.

Berbeda dengan penelitian Okta dkk (2018) tidak terdapat hubungan religiositas dengan stres kerja pada anggota brimob polda Riau, yang mana ketika religiositas anggota brimob tinggi namun stres anggota brimob tetap tinggi.

Sementara itu hasil uji t ditemukan bahwa t_{hitung} pada religiositas -6,533 dan nilai signifikan sebesar 0,000 pada tingkat signifikan 0,05. Hal ini berarti bahwa religiositas berpengaruh secara signifikan terhadap stres. Nilai negatif pada t_{hitung} berarti bahwa kenaikan religiositas terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Sebaliknya penurunan tingkat religiositas akan meningkatkan tingkat stres pada taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Besaran pengaruh religiositas terhadap stres dilihat dari hasil uji R^2 ditemukan bahwa religiositas memiliki pengaruh sebesar 0,261 atau 26,1%. Hal ini membuktikan bahwa pengaruh religiositas terhadap stres taruna tingkat I dalam kategori rendah. Sedangkan sisanya 73,9% disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam analisis penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2015) menunjukkan bahwa religiositas bukan sepenuhnya yang mempengaruhi siswa dalam manajemen stres. Artinya kemampuan manajemen stres yang dilakukan siswa tidak hanya disebabkan oleh tingkat religiositas yang dimilikinya, namun ada faktor lain yang memengaruhi manajemen stres siswa tersebut.

Sementara itu berdasarkan uji independent *sample test* variabel religiositas

berdasarkan jenis kelamin, tampak bahwa $F= 3,269$ ($p=0,073$). Karena p di atas $0,05$, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan varians pada data religiositas laki-laki dan perempuan (data *equal/homogen*). Nilai t_{hitung} $0,348$ ($sig > 0,05$), artinya ada perbedaan religiositas laki-laki dan perempuan. Pada tabel 22 di atas terlihat bahwa religiositas laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan ($282,39 > 280,35$).

Sedangkan uji independent sample test variabel stres dilihat dari jenis kelamin, tampak bahwa $F= 1,614$ ($p=0,206$). Karena p di atas $0,05$, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan varians pada data tingkat stres laki-laki dan perempuan (data *equal/homogen*). Nilai t_{hitung} $-3,362$ ($sig < 0,05$), artinya tidak ada perbedaan tingkat stres laki-laki dan perempuan. Pada tabel 24 di atas terlihat bahwa stres laki-laki lebih rendah dibandingkan perempuan ($100,48 < 120,60$).

Hal ini sejalan dengan penelitian Mijoc (2009) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh pada tingkat stres. Tingkat stres yang lebih tinggi sering dijumpai pada individu yang berjenis kelamin perempuan. Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum, wanita mengalami stres 30% lebih tinggi dibandingkan pria (dalam Putri dkk Program Studi Ilmu Keperawatan).

Begitu pula yang terjadi pada Taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat, karena hidup dilingkungan baru yang jauh dari orang tua membuat taruna kekurangan kasih sayang orang tua. Taruna juga hidup dalam tekanan yang membuat taruna harus mematuhi segala aturan yang telah ditetapkan dan jika melanggar akan dikenakan sanksi. Hal ini membuat taruna tingkat I menjadi stres.

Aktivitas yang padat membuat taruna menjadi kelelahan sehingga taruna lalai dan lupa untuk melaksanakan ibadah wajib. Hal ini juga dapat disebabkan karena taruna

tidak hidup dengan orang tua sehingga tidak ada yang mengingatkan untuk beribadah.

Fais (2012: 297) menyatakan bahwa religiositas adalah salah satu faktor penentu dalam kualitas hidup seseorang. Sifat tenang akan dimiliki oleh seorang manusia jika ia memiliki kekuatan hubungan dengan Tuhan. Jika kita ingin mengetahui seberapa dekat Tuhan dengan kita, maka lihat seberapa dekat kita dengan Tuhan, salah satu sisi spiritual seseorang terlihat melalui religiositasnya.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara religiositas terhadap stres taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Nilai signifikan sebesar $0,000$ pada tingkat signifikan $0,05$, artinya $0,000 < 0,05$ dan t_{hitung} pada religiositas $-6,533$ yang berarti bahwa kenaikan religiositas terbukti dapat menurunkan tingkat stres pada taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Sebaliknya penurunan tingkat religiositas akan meningkatkan tingkat stres pada taruna tingkat I Politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Besaran pengaruh religiositas terhadap stres dilihat dari hasil uji *R square* ditemukan bahwa religiositas memiliki pengaruh sebesar $0,261$ atau $26,1\%$. Hal ini membuktikan bahwa pengaruh religiositas terhadap stres taruna tingkat I dalam kategori rendah. Sedangkan sisanya $73,9\%$ disebabkan oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam fokus penelitian ini.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Taruna tingkat I

Bagi taruna tingkat I, untuk mempertahankan tingkat religiositasnya dengan cara menjaga dan melaksanakan ibadah wajib dan tidak lalai dalam beribadah, menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya, meningkatkan pengetahuan tentang agama, serta

berakhlak yang mulia, sehingga akan meningkatkan kemampuan taruna dalam mengontrol stresnya.

2. Bagi Peneliti lain

Dengan adanya keterbatasan di dalam penelitian ini, kepada peneliti lain yang ingin mengambil tema penelitian yang sama disarankan untuk menghubungkan variabel lain yang mungkin mempengaruhi stres yang dialami taruna sehingga mampu menurunkan stres pada taruna. Kemudian menggunakan rancangan penelitian yang lebih kompleks yaitu menggunakan pendekatan secara eksperimen, etnografi, dan *mixed method* sehingga mendapatkan hasil yang lebih optimal dan mendalam.

3. Bagi Lembaga Pendidikan Politeknik Pelayaran Sumatra Barat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran stres pada taruna tingkat I, sehingga mampu menjadi masukan bagi pihak lembaga pendidikan dalam upaya pencegahan stres pada taruna tingkat I, seperti meningkatkan sarana dan prasarana ibadah, serta memberikan bimbingan terhadap kegiatan akademik bernuansa religi agar taruna memahami dan mampu menyelesaikan masalah dengan baik.

Daftar Pustaka

- Ancok, D. dan Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ardhi Budi Prasetyawan, J. A. (2018). Hubungan antara Adversity Intelligence dan Stres Akademik pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (MAPALA) DI Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi*. Tidak diterbitkan
- Fais, M. S. (2014). Pengaruh Religiositas terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Hidup Penderita
- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama: Memahami Perilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nevid, J. S. Spencer, A.R. & Beverly, G. (2005). *Psikologi Abnormal edisi kelima, jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Okta, F Y dkk. (2018). Hubungan antara Religiuiistas dengan Stres Kerja pada Anggota Brimob Polda Riau. *Jurnal Fakultas Psikologi. Universitas Islam Riau*, 12(1). 12-21
- .Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guilford Press.
- Purwati & Lestari. (2012). Hubungan Antara Religiositas dengan Tingkat Laku Coping. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6 (1). 52-58
- Reza, I. F. (2013). Hubungan antara Religiositas dengan Moralitas pada Remaja di Madrasah Aliyah (MA). *Humanitas*, X (2). 45-58
- Santrock, J W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (5th ed.) New York: John Wiley and Sons. 60-64
- Saputra, S. D. (2015). Pengaruh Religiositas terhadap Manajemen Stres pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Kasihan. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 8*.
- Slamet, S, dan Sumarno M. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Subandi. (2013). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Utami, M. S. (2012). Religiositas, Koping Religius dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39 (1). 46-66